

## Veranstaltungsprogramm

**Moderation** Sylvia Kunert, Radio- und TV-Moderatorin

### GRUSSWORTE

9.30–10.00 Gisela Klatt, Präsidentin des BfO  
Dr. med. Alexander Defèr, Tagungspräsident

### PLENARVORTRÄGE

- 10.00–10.20 **Diagnose Knochenschwund aus Sicht einer menopausalen Patientin & ehemaligen Leistungssportlerin**  
*Heike Henkel, Olympiasiegerin im Hochsprung*
- 10.25–11.10 **Ist das Alter ein Entzündungsprozess und welche Ansätze gibt es für ein gesundes Altern?**  
*Privatdozentin Dr. med. habil. Elena Tsourdi*
- 11.10–11.20 Fragen und Pausengymnastik „Bewegung ist Leben“
- 11.20–12.10 **Ernährung – eine Säule der Knochengesundheit**  
*Privatdozentin Dr. med. Gabriele Lehmann*
- 12.10–12.20 Fragen und Pausengymnastik „Bewegung ist Leben“
- 12.20–13.00 **Knochendichte und Knochenbrüche – schauen wir auf die Muskeln!**  
*Prof. Dr. med. Hans-Christof Schober*
- 13.00–13.10 Fragen
- 13.10–14.10 Mittagspause
- 14.10–14.50 **Körperliches Training – Wie halte ich mich fit?**  
*Dr. med. Alexander Defèr*
- 14.50–15.00 Fragen und Pausengymnastik „Bewegung ist Leben“
- 15.00–15.15 Verleihung des BfO-Medienpreises sowie der „OsteoRose“
- 15.15–16.00 **Rundtischgespräch „Osteoporose aktuell“**  
Patienten fragen Spezialisten
- 16.00–16.15 **Verabschiedung und Ausblick auf den Patientenkongress 2022**

Veranstaltungsort: Der Große Saal, korallenrot und Herzstück des Tagungszentrums



© Oliver Kilig

Hygiene-Museum:  
Ein Architekturdenkmal der klassischen Moderne

## Allgemeine Informationen

- Veranstaltungsort** Deutsches Hygiene-Museum  
Lingnerplatz 1, 01069 Dresden  
[www.dhmd.de](http://www.dhmd.de)  
Besucherservice / Führungen:  
Tel. 0351 4846400  
Fax 0351 4846402  
[service@dhmd.de](mailto:service@dhmd.de)
- Veranstaltungsdatum** Samstag, 12. November 2022, 9.15-16.15 Uhr
- Hinweise zur Anfahrt** **Parkplätze:** Blüherstraße, Lingnerallee, Pirnaische Straße, Zinzendorfstraße.  
**Straßenbahnlinien:** 1, 2, 4 und 12 bis Haltestelle „Deutsches Hygiene-Museum“, Linie 13 bis „Georg-Arnhold-Bad/Deutsches Hygiene-Museum“.
- Eintritt** **Kostenfrei – in Abhängigkeit von der weiteren Entwicklung der Corona-Pandemie sind Einlasskontrollen, Einlassbeschränkungen (2G-, 3G-Regel) oder die Erfordernis einer Registrierung der Teilnehmer nicht auszuschließen.**
- Veranstalter** Bundesselbsthilfverband für Osteoporose e.V.  
Kirchfeldstr. 149, 40215 Düsseldorf  
Tel. 0211 301314-0  
Fax 0211 301314-10  
[www.osteoporose-deutschland.de](http://www.osteoporose-deutschland.de)  
[info@osteoporose-deutschland.de](mailto:info@osteoporose-deutschland.de)
- Tagungspräsident** Dr. med. Alexander Defèr  
FA für Allgemeinmedizin / Osteologe DVO  
Ambulantes osteologisches Schwerpunktzentrum DVO  
Großenhainer Straße 129, 01129 Dresden  
Telefon 0351 853380  
Fax 0351 20548376  
Mail: [adefer@t-online.de](mailto:adefer@t-online.de)
- Bewirtung** Während der gesamten Veranstaltungszeit werden vor Ort Speisen und Getränke angeboten.
- Dank** Wir möchten uns bei allen Beteiligten und Mitwirkenden, die zum Gelingen der Veranstaltung beitragen, herzlich bedanken.



© Sylvio Dittreich (DML-BY)

# 20. Patientenkongress Weltosteoporosetag

Deutsches Hygiene-Museum Dresden  
Samstag, 12. November 2022  
9.15-16.15 Uhr, Eintritt frei!



Eine Veranstaltung des  
Bundesselbsthilfverbandes  
für Osteoporose e.V.  
Dachverband für  
Osteoporose-Selbsthilfgruppen

## Grüßworte

Sehr geehrte Damen und Herren,  
liebe Mitglieder,



© studiofine photography

zu unserem 20. Patientenkongress anlässlich des Weltosteoporosetages möchten wir Sie ganz herzlich einladen. Im vergangenen Jahr mussten wir den Kongress Corona-bedingt leider absagen. Dafür bieten wir Ihnen jetzt nicht nur ein erweitertes Programm: Ich freue mich besonders, dass wir die ehemalige Leistungssportlerin Heike Henkel als Schirmherrin und Referentin gewinnen konnten. Die Olympiasiegerin im Hochsprung, Welt- und Europameisterin berichtet über ihre Erfahrungen mit der Diagnose Knochenschwund.

Das Amt des Tagungspräsidenten hat Dr. med. Alexander Defèr übernommen, ein ausgezeichnete Experte und Osteoporose-Spezialist. Er ist Facharzt für Allgemeinmedizin mit eigener Praxis in Dresden und leitet ein ambulantes osteologisches Schwerpunktzentrum im Dachverband Osteologie DVO. Im Mittelpunkt seiner Forschung liegt die Epidemiologie der Osteoporose und Osteoporose assoziierte Frakturen. Zudem ist Dr. Defèr Projektleiter des DVO Osteoporose-Registers, dessen Ziel es ist, verbesserte Behandlungsstrategien zu entwickeln.

Als Vorsitzender des Bundes der Osteologen Sachsen e.V. war Dr. Defèr maßgeblich an dem Projekt „Mobilität schafft Lebensqualität! Verhinderung von Stürzen und Knochenbrüchen im Alter“ beteiligt. Rund um diesen Themenbereich hat er uns ein hochinteressantes Programm zusammengestellt – mit viel Gelegenheit für Nachfragen und Diskussion.

Auf unserem kostenlosen Kongress können Sie sich über den aktuellen Stand der Wissenschaft informieren und haben zudem die Möglichkeit sich mit anderen Patienten über Ihre Erfahrungen auszutauschen.

Ich freue mich darauf, Sie persönlich am 12. November an unserem Veranstaltungsort, dem Deutschen Hygiene-Museum Dresden begrüßen zu dürfen!

Herzlich Ihre

Gisela Klatt  
Präsidentin des Bundesselbsthilfverbandes für Osteoporose e. V.

Sehr geehrte Damen,  
sehr geehrte Herren,



© privat

wir alle haben in den vergangenen zwei Jahren sehr schmerzhaft Einschnitte in unser Bewegungsfreiheit hinnehmen müssen. Lange Zeit galt die Empfehlung, die Wohnung nur zu dringlichen Anlässen zu verlassen. Breitensport, Rehabilitationstherapie und Bewegungstraining in Gruppen waren nicht oder nur sehr eingeschränkt möglich.

Für ein Leben in Gesundheit und insbesondere für die Prophylaxe der Osteoporose ist aber gerade die körperliche Ertüchtigung entscheidende Grundlage des Erfolgs!

### „Bewegung ist Leben!“

Dieses Motto ist eine der Kernbotschaften in der Altersmedizin. Körperliches Training fördert neben der muskulären Kräftigung auch die geistige Leistungsbereitschaft, hemmt Entzündungsprozesse im Körper und verbessert ganz offensichtlich die Lebensqualität! In diesem Sinne haben wir für den diesjährigen Osteoporosetag das Thema „**Aktiv sein im Alter**“ in den Fokus gerückt.

Wir freuen uns ganz besonders, dass wir in diesem Vorhaben von der ehemaligen Weltklassesportlerin und Olympiasiegerin im Hochsprung Heike Henkel unterstützt werden. Gemeinsam mit weiteren namhaften Referentinnen und Referenten werden wir spannende Vorträge zur knochengesunden Ernährung als Basis gesunden Alterns, der Rolle von Muskel und Knochen bei der Vermeidung von Stürzen und Frakturen und der Problematik „Alter und Entzündung“ erleben.

Zwischen den einzelnen Vorträgen haben Sie die Möglichkeit, im Rahmen kleiner Gymnastikeinlagen selbst aktiv zu werden. Am Nachmittag gibt eine Podiumsdiskussion Gelegenheit, aktuelle Fragen zur Osteoporoseversorgung zu diskutieren.

Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme und natürlich auf Ihre Fragen.

Bis dahin ganz herzlich!

Ihr Dr. med. Alexander Defèr  
Tagungspräsident 2022

Sehr geehrte Damen und Herren,  
liebe Interessierte,



© Mira Hampel Fotografie

schon als aktive Hochleistungssportlerin habe ich immer darauf geachtet, Überlastungen meines Körpers zu vermeiden. Mit Blick in die Zukunft habe ich immer dafür gesorgt, dass es mir mental und körperlich gut geht. Mit regelmäßigen Gesundheitskontrollen und vorbeugenden physiotherapeutischen Maßnahmen habe ich dafür gesorgt, das Risiko für Verletzungen oder Fehlbelastungen so klein wie möglich zu halten.

Auch nach meiner sportlichen Karriere ist es mir wichtig, regelmäßig Vorsorge zu betreiben, um Krankheiten und Verletzungen im Alter vorzubeugen. Damit kann man nicht frühzeitig genug anfangen. Hätte ich dies nicht getan, wüsste ich heute nicht, dass ich zur Osteoporose gefährdeten Gruppe gehöre. Jeder möchte so lange wie möglich ein selbstbestimmtes Leben führen. Ich möchte dafür sensibilisieren, sich so früh wie möglich mit der eigenen Gesundheit auseinanderzusetzen, um genau die richtigen Voraussetzungen dafür zu schaffen.

Ich freue mich sehr, in diesem Jahr beim Patientenkongress in Dresden dabei sein zu dürfen, um Ihnen meine Geschichte zu erzählen und davon zu berichten, was Sie tun können, um eine beginnende Osteoporose frühestmöglich zu erkennen und wie Sie diese Krankheit immer im Blick haben. Erhalten auch Sie Gewissheit und die Chance, im Alter länger beschwerdefrei zu leben – mit der neuen Methode der Früherkennung, wie auch ich sie genutzt habe. Nehmen auch Sie Ihre Gesundheit selbst in die Hand – ich freue mich auf unseren Austausch!

Herzlichst Ihre

Heike Henkel  
Olympiasiegerin und Gesundheitsbotschafterin

Der Patientenkongress anlässlich des Weltosteoporosetages wird Ihnen präsentiert mit freundlicher Unterstützung von:



Amgen GmbH



BfO Landesverband NRW



UCB